

Nuestras sesiones de Kundalini Yoga

En el colegio aprendemos muchos conocimientos, procedimientos y actitudes para la vida y para que esta sea compartida en sociedad. En el CEIP Ieleno queremos dar un paso más, hemos iniciado la práctica del yoga para que nuestros alumnos aprendan también sobre ellos mismos y se inicien en el autocontrol de su mente, cuerpo y alma. Yoga viene del término "yugo", unir. En eso han consistido los diferentes talleres que hemos impartido en la etapa de Infantil y, próximamente, también en la de Primaria.



Practicando asanas. Infantil 5

La experiencia de los alumnos ha sido el impacto de sentirse, de observarse, de controlar su respiración y de relajar el cuerpo; pero sobre todo, la mente.



Vivimos en una sociedad repleta de estímulos, nuestro sistema se satura, nos volvemos egocéntricos, individualistas, competitivos y lo peor de todo, insatisfechos.

Relajación: Infantil 3 años

Son innumerables y conocidos por todos los beneficios del Kundalini Yoga a todas las edades y condiciones personales; imaginaos en los niños que son esponjas de cada vibración en su entorno.



Encontrar lo básico, sus propias esencias y sentir el bienestar de encontrar la paz en primer lugar en tí, ese es el objetivo que les queremos inducir a sentir a cada niño/a.
Sat Nam.

Conchi Fuentes del Río



Controlando la respiración: Infantil 5 años

